CUIDA TÚ CUERPA

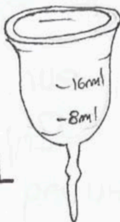




NO SON SALUDABLES PARA NOSOTRAS

Una opción sana, ecologica y economica es...

LA COPA MENSTRUAL



y es muy facil de usar

ANTES DE USAR SE HIERVE ①



DOBLA LA COPA ②



PARA COLOCAR EN EL CANAL VAGINAL



③

DENTRO REGRESA A SU FORMA ORIGINAL



④

SE RECOMIEDA PASAR EL DEDO POR ALREDEDOR PARA CERTIFICAR QUE QUEDO BIEN COLOCADA

OTRO MODO DE autoconocerte

y de OBSERVARTE

es con un ESPECULO

te va a permitir ver
si tu cuello del utero
esta ABIERTO
o CERRADO

pero...
¡¿para qué?!

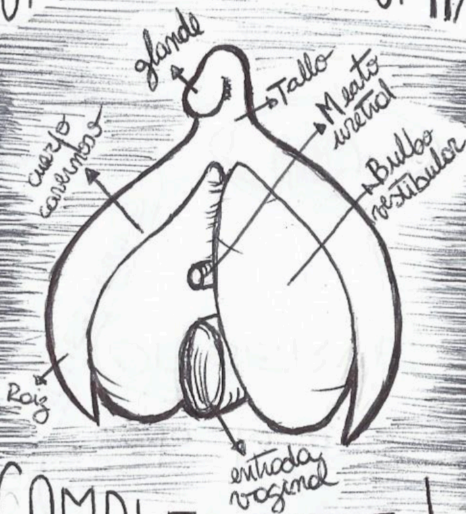
- DETECTAR LA OVULACIÓN
- OBSERVAR TU FLUJO
- DETECTAR POSIBLES DESORDENES.

EMPODERATE

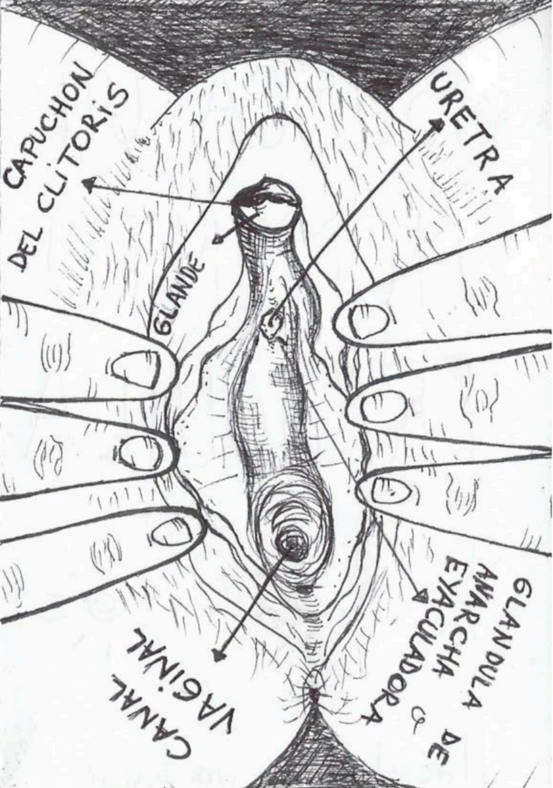
atraves de la

AUTOGESTIÓN DE TU SALUD

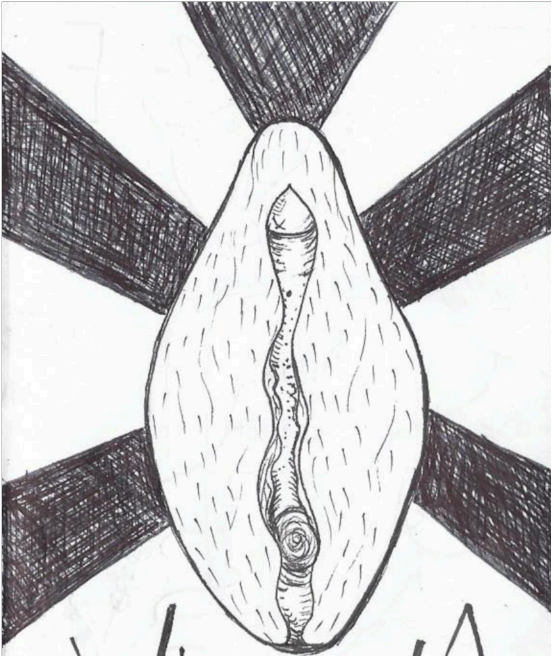
CONOCES LA ANATOMIA



COMPLETA DEL CLITORIS


CAPUCHON
DEL CLITORIS
URETRA
GLANDE
GLANDULA DE
ANARCHA
EYACULADORA
CANAL
VAGINAL





VULVA

manzanillamvr